



Dans ce numéro :

- **En passant** 2
*Les doutes d'Eusèbe
 Et si Eusèbe avait tort ? :*
- **Journées Brégeron 2011** 3
*On va se régaler
 Convocation Assemblée Générale*
- **À l'A C C ça roule** 4-5
*Splendeurs ardéchoises
 Beautés normandes
 La Roanne "simplifiée"
 Escapade haut-marnaise
 Journées auvergnates
 Rendez-vous Rhône-Alpes*
- **Doudouche** 5
- **L'A C C témoigne** 6
*À Chaumont, on y croit
 ..et ailleurs aussi
 Une Semaine fédérale arrosée*
- **Raconte-nous** 7-8
*Petite histoire d'une grande reine :
 l'industrie de la bicyclette
 Mon île*

Amicale des Cyclos Cardiaques

3, Parc du Belloy Allée Le Nôtre
 78600 LE MESNIL LE ROI

☎ 01 39 62 21 34 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Jacques Riquier : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Conception-réalisation: Michel Dautresme
 47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeurvelo@cyclocardiaques.org

Le mot de la présidente

Rendez-vous à St-Georges de Didonne

Histoire de se mettre en jambes sur les routes "mal plates" de Normandie, pas moins de vingt cinq cyclos cardiaques ont participé à la Semaine fédérale de Flers. En groupe ou seuls, ils ont pédalé en arborant les couleurs de l'ACC. Certains d'entre eux ont tenu à tour de rôle notre stand. Les rencontres ont été très nombreuses et ont amené de nouveaux adhérents. De plus, Michel Brière avait prévu une soirée resto où nous nous sommes retrouvés soixante (cardiaques, conjoints et bienfaiteurs) pour passer un agréable moment. Le mauvais temps des trois derniers jours et d'autres soucis personnels ont fait que l'ACC était très peu représentée au défilé (voir page 6), mais une chose est sûre, durant toute la semaine, nous avons témoigné, chacun à notre façon, des bienfaits de la pratique du vélo après un problème cardiaque.



Rendez-vous des cyclos cardiaques au stand de l'Amicale

Notre prochain rendez vous est à St Georges de Didonne. Les membres du bureau se sont démenés pour mener à bien cette nouvelle rencontre nationale. Après la petite mise en jambes du dimanche matin, nous aurons notre Assemblée Générale l'après midi et, à partir de lundi, nous aurons le loisir de visiter la région. Le programme est bouclé et les marcheurs ne sont pas oubliés. Nous sommes nombreux à être inscrits et tout porte à croire que ce sera encore une très bonne semaine. FORME ET JOIE DE VIVRE sont des mots clés dans notre Amicale. Rien n'entame la bonne humeur et le plaisir que nous avons à nous retrouver ensemble.

Josiane Besset ■

Nouveaux membres actifs

LALLIER Jean Bernard	164 rue de Lancrel	61000 ALENÇON	Tél. 02 33 29 46 37 - 06 03 63 13 12
KALUZNY Antoine	7 Impasse de la Paix	62170 BRIMEUX	Tél. 06 82 38 33 81
GUILLET Jocelyne	2 rue Georges Dreux	37230 LUYNES	Tél. 02 47 55 70 04
MOULIGNIER Jean-Pierre	29 rue Fernand Bodet	78260 MANTES	Tél. 01 30 33 46 27
MONS Michel	997 rue de Gourdon	36200 LE PECHEREAU	Tél. 02 54 24 41 32
PATEY David	14 route de la Garenne	16450 AUNAC	Tél. 05 45 90 88 72

Modifications adresses

HERVY Daniel Ilôt du Moulin Bât.B 51 Cours de la République 84700 SORGUES

En passant

Les doutes d'Eusèbe

- C'est dangereux le vélo, m'assène Eusèbe en m'abordant.
- Certes. On est à la merci d'une chute, d'un chauffard, etc., même en étant prudent et respectueux du Code
- Oui mais il n'y a pas que ça. Tu as lu les quelques lignes en bas de première page du dernier Cœur et Vélo ? Dix fois plus de morts subites chez les cyclos de la FFCT que chez les marcheurs, ça ne t'interpelle pas, toi ? Moi, si. Tu me dis parfois, et tu n'es pas le seul à l'A C C, que le vélo est pour nous le meilleur des médicaments, je le pensais aussi. Mais maintenant j'ai des doutes...
- Pas de panique Eusèbe. As-tu lu l'article du médecin fédéral, François Le Van, paru dans Cyclotourisme de mars, la revue fédérale (mais au fait, y es-tu abonné ?) auquel renvoyaient les quelques lignes dont tu parles ? Tu y aurais trouvé la confirmation de ce que le sport, je veux dire l'exercice physique, pratiqué régulièrement ne comporte que des avantages.
- C'est peut-être vrai pour l'exercice physique en général, pour les marcheurs par exemple. Mais en ce qui concerne le vélo je commence à avoir des doutes
- Voilà qui est bien si ça t'amène à un peu plus de sagesse que tu n'en manifestes parfois, je l'ai constaté.
- Que veux-tu dire ?
- Je veux dire que, comme la langue d'Ésope, le sport peut être la meilleure ou la pire des choses selon la manière dont on en use. Ainsi les cyclos vieillissants qui veulent rester aussi performants que dix ou vingt ans plus tôt prennent des risques.
- C'est moi que tu vises ?
- Pas spécialement, mais c'est encore plus vrai pour nous qui avons des antécédents cardio-vasculaires. Alors que, au contraire, pratiqué raisonnablement, c'est-à-dire régulièrement et sans trop forcer, l'exercice physique en général, notamment le vélo, associé à une bonne hygiène de vie, constitue en effet pour nous un médicament tout comme il représente pour tous un moyen de prévention efficace pour éviter l'accident cardiaque
- Je veux bien te croire, tu le répètes si souvent. Mais que signifie "raisonnablement" ? C'est une notion purement subjective, comment savoir ce qui l'est et ce qui ne l'est pas ?
- D'où l'intérêt du cardiofréquencemètre et d'un électrocardiogramme d'effort périodique permettant au cardiologue de définir la fréquence cardiaque maximum à ne pas dépasser. Par ailleurs il ne manque pas d'ouvrages et d'articles traitant de ces sujets, y compris ceux paraissant dans Cœur et Vélo. Je t'y renvoie ainsi qu'à celui du Dr Le Van auquel j'ai fait allusion..

Emdé ■

Et si Eusèbe avait tort ?

Dans notre avant-dernier numéro, sous le titre "Et si Eusèbe avait raison ?", Emdé rapportait les interrogations d'Eusèbe à partir de propos tenus par certains Amicalistes. Ce à quoi Pierre Lescure apporte la réponse que voici.

Eusèbe était un des hommes les plus savants de l'antiquité certes! Mais il devrait savoir que les adhérents de l'A C C ne sont plus des enfants.

De mon côté j'écoute aussi et je constate que les membres de l'Amicale sont pour la plupart très contents des séjours organisés et qu'ils n'ont qu'une hâte, c'est de se retrouver pour un nouveau séjour.

Alors trop dur ? Trop plat ? Moi je pense sincèrement qu'il y en a pour tous les goûts aussi bien en termes de distance que de dénivelé et que chacun est en mesure d'adapter sa cadence selon ses possibilités. La notion de plaisir pour tous reste une des priorités de l'A C C.

Pensez aussi aux organisateurs des séjours, très souvent les mêmes d'ailleurs ! Ils font tous le maximum pour que chacun y trouve son compte, c'est sûr il y aura toujours des mécontents mais fort heureusement c'est une petite minorité.

Quand Eusèbe évoque le possible accident cardiaque durant un de nos séjours, oui c'est évident cela peut arriver, c'est une des premières causes de mortalité constatée dans le monde. Alors, de là à envisager des conséquences pour l'Amicale... je parlerais plutôt de la peine de perdre un des nôtres.

Ce qu'en pense Emdé

Les arguments développés par Pierre en réponse aux dires d'Eusèbe rapportés dans un précédent Cœur et Vélo ne diffèrent guère de ceux que je lui avais moi-même opposés. Mais ces propos ne m'en avaient pas moins posé question, d'où le mode interrogatif du titre : *Et si Eusèbe avait raison ?* Peut-être en effet Eusèbe a-t-il raison, ou a-t-il tort. Quoi qu'il en soit tous les avis sont bons à entendre. Ne serait-ce que pour chercher à toujours mieux faire ■

On va se régaler

Notre précédent article nous avait conduits de Rochefort à La Rochelle avant notre retour à St Georges en suivant la côte.

Peut-être pourrions-nous maintenant poursuivre vers le sud ? Certes nous avons déjà suivi la rive de la Gironde en nous rendant à Meschers, Talmont (*voir notre numéro de mars-avril*) mais dépassons ces localités pour découvrir le petit port de Mortagne sur Gironde d'où, dès le XI^e siècle, Saint Martial et une équipe de moines marins assuraient la traversée de l'estuaire. Ils vivaient dans une grotte creusée dans la falaise, fort bien conservée et que l'on peut visiter.

De là, nous rejoignons Blaye, imposante citadelle dont les fortifications, demeurées intactes, faisaient partie d'un ensemble défensif (fort Paté sur une île, fort Médoc sur la rive gauche) conçu par Vauban pour protéger Bordeaux. La Duchesse du Barry y fut détenue en 1832-1833 sous la surveillance de Bugeaud, à la suite de la tentative de soulèvement de la Vendée contre Louis-Philippe.

Mais Blaye est surtout connue pour ses vignobles produisant des vins charmeurs et racés, **les Premières Côtes de Blaye, vins de Blaye, Côtes de Bordeaux**.

On en a les papilles qui se dilatent. N'en abusons cependant pas, il nous faut retourner à St Georges. Nous pourrions aussi nous y régaler, tant la région abonde en produits faits pour cela. Et puisque nous en sommes aux vins, citons **le vin de pays charentais ou le Charentais**, moins prestigieux que les vins de Blaye mais néanmoins fort appréciés, produits sur les deux départements de Charente et Charente Maritime. Ils accompagneront parfaitement les plats du pays. Mais avant de passer à table, si nous buvions un apéritif ? Un **Pineau des Charentes**, délicieuse boisson alcoolisée obtenue par mélange de moût (jus de raisin) et d'eau de vie de Cognac, fera parfaitement l'affaire.

Pour la suite, les productions et spécialités charentaises ne manquent pas. Citons en premier lieu

les produits de la mer : **poissons, crustacés, moules, huîtres de Marennes-Oléron**. Mais il y a aussi les produits de la terre : **melon des Charentes, beurre des Charentes**... N'oublions pas **l'escargot (cagouille ou petit gris)**, animal fétiche des Charentais qu'on appelle familièrement les « cagouillards », lesquels préfèrent leur escargot à celui de Bourgogne. Ce qui ne manquera pas de susciter des discussions passionnées entre Amicalistes de ces deux régions !

Bref nous avons déjà là de quoi confectionner quelques plats typiquement charentais comme, par exemple, **la mouclade** qui se prépare avec des moules de bouchot, des échalotes, du beurre des Charentes, du pineau des Charentes (ou du vin blanc sec charentais, ou du Cognac), de l'ail, etc. A moins que, s'agissant toujours des moules, on opte pour **l'éclade ou églade**, préparation spécifique à la région de Royan (donc de St Georges) : les moules dressées verticalement et en spirale sur une planche de bois sont recouvertes d'une épaisseur d'aiguilles de pin auxquelles on met le feu jusqu'à cuisson satisfaisante.

Côté fromage, on appréciera **la caillebotte**, fromage frais de brebis que l'on trouve dans le nord de la Charente Maritime. Peut-être même pourra-t-on acheter sur un marché **la jonchée**, guère différente de la caillebotte mais ainsi appelée parce qu'on utilise un emballage de joncs tressés lui permettant de s'égoutter naturellement tout en lui donnant une forme particulière.

En dessert, nous opterons pour la **galette charentaise**, également appelée "**Goulebenèze**", à base de farine, sucre et beurre des Charentes, pas spécialement recommandée pour des cardiaques, mais tellement délicieuse !

Après quoi il ne nous restera plus qu'à déguster un bon **cognac** pour faire "passer" tout ça...

Bon appétit messieurs-dames !

Michel Dautresme ■

Convocation à l'Assemblée Générale

L'assemblée générale aura lieu l'hôtel club Vacanciel 63 allée des Bruyères à St-Georges-de-Didonne (Charente-Maritime) le dimanche 18 septembre 2011 à 14h, dans le cadre des "Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron".

Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2010-2011
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Élection du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et informations et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou entreprendre.

IMPORTANT : dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à cette assemblée générale, remettez le pouvoir ci-contre à un membre actif qui y sera présent ou, à défaut, le retourner, établi au bénéfice d'un membre actif (y compris le président ou tout membre du Bureau), à l'A C C 3 Parc du Belloy Allée Le Nôtre 78600 Le Mesnil le Roi

Pouvoir

(A découper, photocopier ou copier)

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
Code postal.....Ville.....
N° carte adhérent A C C.....
Donne pouvoir à
pour le représenter et voter en son nom à l'assemblée générale et, le cas échéant, à l'assemblée extraordinaire se tenant au Centre Vacanciel à Samatan le 18 septembre 2011
A.....le.....

Signature :

Appel de candidatures

Pour fonctionner, l'A C C a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature pour le Bureau. Pourquoi pas vous ? Pensez-y !

Splendeurs ardéchoises

Si on excepte les Journées Brégeron de 2004, c'était la première fois qu'était organisé un séjour en Ardèche (1^{er} au 5 juin). Pour un coup d'essai ce fut une parfaite réussite ainsi que nous le confie Josiane Besset qui, en voisine, ne pouvait pas ne pas y participer.

Quelques jours avant ce rendez-vous, bon nombre de cyclos cardiaques drômois, ardéchois et même bretons se sont retrouvés à Beaumont les V. chez nos deux chefs cuistots Claudie et Michel pour déguster le cochon grillé et passer une très bonne journée, légèrement humide certes mais si conviviale. Puis le 1^{er} juin, en route pour le camping de Saint Thomé, lieu choisi par les Montiliens* pour nous faire découvrir quelques petites routes ardéchoises.



Pour cette "première", principalement prise en charge par Jean et Claude (les cousins), Jacques le troisième larron de l'organisation ayant été obligé, bien à regret, de déclarer forfait pour cause d'intervention chirurgicale imprévue, les Acécistes sont venus de Bretagne, de la région parisienne, d'Auvergne, de Bourgogne, du Lyonnais et naturellement de la Drôme et de l'Ardèche.

Les 30 participants arrivent sur place sous un beau soleil pour ce week-end de l'Ascension. Quelques courageux, Françoise et Edmond, ont même fait le déplacement Chambéry-St Thomé à vélo.

Dès le jeudi matin, les choses sérieuses commencent. Nous avons trois jours pour découvrir de beaux circuits ardéchois : les gorges de l'Ardèche (le summum !), la vallée de l'Ibie, Vallon Pont d'Arc, Saint Remèze, Bourg Saint Andéol, et que dire de la montée de Basse Valgayette suivie de Haute Valgayette, où je ne suis pas la seule à avoir usé les semelles, sans oublier tous ces petits villages pittoresques, complètement oubliés des circuits touristiques. Heureusement, pour compenser notre peine dans les montées, nous avons de belles descentes comme celle des Gorges de Sainte Baume en direction du vieux village de St Montan.

En Ardèche il est bien difficile de trouver du vraiment plat, et malgré certaines difficultés, il aurait été dommage de passer à côté du col de La Fare, de la montée après Bidon, bordée de champs de lavande tout juste en fleurs, de Rimouren, village encaissé au fond d'une vallée et de ces petits bonheurs pour les yeux que l'on ne peut tous citer.

Voici encore un séjour qui ne nous laissera que de bons souvenirs d'autant que nous avons bénéficié d'un beau temps, malgré quelques averses évitées de justesse, d'un hébergement et d'une restauration au top... , même les cerisiers, ombrageant les bungalows, étaient couverts de fruits !

Il y a bien eu quelques petits problèmes sans gravité : crevaisons, panne de cardiofréquencemètre ou indisposition passagère due au stress, mais quel plaisir de se rencontrer une fois de plus dans la bonne humeur et la convivialité.

Samedi matin, c'est avec un petit pincement au cœur que l'on s'est quitté sans oublier de se donner rendez-vous ailleurs.

Merci Jean et Claude pour ce premier séjour organisé de main de maitres

Josiane Besset ■

**.habitants de Montélimar*

Beautés normandes

Après Michel en 2009 et Gérard en 2010, Régine et Philippe avaient décidé d'accueillir les Bas Normands et des Bretons dans la baie du Mont Saint Michel. Michel raconte.

Ce 12 juin nous étions 18 sur la place de Pontaubault. Nous savions que tout serait bien organisé et que, dans ce cadre splendide, ce serait une belle journée !

L'accueil sur la rive de la Sélune avec le café et les biscuits locaux pris dans la bonne humeur et voilà les cyclos et les accompagnateurs partis vers le barrage destiné à désensabler la "Merveille". Nous longeons la côte par de petites routes qui nous permettent d'entrevoir la mer et le Mont.

Le parcours se poursuit à un rythme accessible à tous. La boucle de 40 km nous ramènera au restaurant après un arrêt au moulin du Manoir qui produit toujours de la farine et un autre à l'ossuaire allemand du Mont d'Huisne : 11800 soldats sont tombés dans cette région. Le repas, tout comme celui du soir, était excellent et la bonne humeur ne nous a pas quittés de toute la journée malgré la pluie. Régine a ouvert sa maison, Jacqueline a sorti son accordéon, Raymond son orgue et le concert musette a remplacé le vélo de l'après midi. Merci à nos hôtes pour cette belle journée

Michel Brière ■



La Roanne simplifiée

En 2011, pas de "Journées drômoises" au programme de l'A C C, mais rendez vous était néanmoins donné aux Rhônalpins pour la randonnée de la Roanne organisée par le club de Crest. Une douzaine de cyclos cardiaques étaient présents et ont pu apprécier la vallée de la Roanne à la descente.

Après une belle journée très conviviale et la remise du Trophée du "plus méritant" à notre ami Jean Aurenche, rendez vous est pris pour l'an prochain pour, cette fois, un nouveau séjour drômois A C C. ■

Escapade haut-marnaise

Ce n'est pas parce qu'un département est peu connu qu'il manque d'intérêt. C'est ce qu'a voulu démontrer André Lavie, haut-marnais d'adoption, en organisant du 5 au 8 juillet un séjour dans son département. Michel Dautresme nous donne un aperçu de ce qu'ont été ces trois journées.

La Haute-Marne, vous connaissez ? Colombey-les-deux-Eglises, ça ne vous dit rien ? Si, de Gaulle bien sûr. Colombey, c'est en Haute-Marne. Mais la Haute-Marne ce n'est pas seulement ce village désormais historique.

Département tout en hauteur, écartelé entre plusieurs provinces, Champagne, Lorraine, Franche-Comté, Bourgogne, la Haute Marne présente du nord au sud, d'est en ouest, bien des visages différents. André Lavie a souhaité en faire découvrir quelques uns à la dizaine de membres de l'A C C ayant répondu à son invitation de passer trois jours dans une région qui mériterait d'être davantage connue de par la diversité de ses paysages, de ses sites, de son habitat.

De l'eau (du lac) au...Champagne !

C'est ainsi que nous avons découvert les maisons à colombages et les curieuses églises à pans de bois des villages du Der, contrée du nord du département qui recèle également un lac artificiel, le lac du Der, d'une surface de 4800 ha, enserré dans un écrin de verdure et destiné à maîtriser les caprices de la Marne à l'origine des crues de la Seine.



Impossible, en Haute-Marne, d'éviter Colombey-les-deux-Eglises où vécut le Général de Gaulle à la Boissérie, sa demeure, et où il repose dans l'humble cimetière du village que domine une immense Croix de Lorraine sous laquelle on a édifié le Mémorial Charles de Gaulle, à la fois musée et centre culturel.

Pour arriver à Colombey nous sommes passés par les villages de Rizaucourt et Argentolles, sur la "Route touristique du Champagne". Dans ces deux villages haut-marnais on produit en effet un Champagne d'excellente qualité ainsi que nous avons pu en juger.

A notre retour au Centre équestre où nous étions hébergés, à Cirey-sur-Blaise nous avons négligé le château où Voltaire vécut une belle histoire d'amour avec la Marquise du Châtelet mais admiré le jardin et quelques œuvres de l'artiste locale Aline Bienfait.

Autre face de la Haute-Marne, le canal de la Marne à la Saône, devenu "canal entre Champagne et Bourgogne", dont nous avons longé une partie pour rejoindre Chaumont, chef-lieu du département, où nous avons été reçus à l'Hôtel de Ville avant de pique-niquer sous son viaduc, un des ouvrages d'art les plus remarquables du XIXe siècle.

On n'a pas tout vu...

Puis nous avons enfin rejoint la vallée de la Renne et traversé la forêt des Dhuits constituant le décor

bucolique qui s'offrait au Général depuis son bureau de la Boissérie.

Il y aurait encore à dire et à décrire sur ce qu'André a souhaité ou aurait souhaité nous montrer ou faire visiter sur les parcours, à Montier en Der, à Chaumont et ailleurs... Mais on ne peut pas tout voir, il est vrai.

Nous conserverons le souvenir d'un pays attachant, par ailleurs largement pourvu en petites routes paisibles, souvent ombragées et au relief modéré, se prêtant donc parfaitement au cyclotourisme. Et dont nous n'avons encore eu qu'un faible aperçu tant il resterait de découvertes à y faire, notamment dans le sud du département que nous n'avons pas le temps d'explorer.

Comment ne pas applaudir André pour la qualité de l'accueil qu'il nous a réservé, des parcours qu'il nous a préparés et pour l'organisation exemplaire qu'il a assurée ? Et ne pas remercier les sympathiques cyclos de Montier en Der pour leur accompagnement ?

N'ayons garde d'oublier l'ambiance, la camaraderie, l'amitié qui ont, comme toujours, régné dans le groupe et on comprendra combien les absents ont eu tort. Nous qui étions de cette escapade, on en redemande !

Au nombre des séjours passés, notons encore :

les Journées auvergnates

Elles se sont déroulées du 26 juin au 1^{er} juillet et ont, connu cette année un record d'affluence. Comme habituellement, elles ont été fort réussies à tous égards et appréciées comme il se doit. Nous vous en parlerons plus longuement dans notre prochain numéro.

Prochain rendez-vous Rhône-Alpes

Dimanche 25 septembre : Concentration nationale d'automne-Col de Pavézin-Souvenir Velocio

Renseignements auprès de Jacques Seive tél. 04 78 08 26 30 ou 04 74 64 81 87

Doudouche



Ça y est, j'ai acheté un "tout carbone"...mais j'entends dire que j'aurais mieux fait de changer de moteur !

A Chaumont, on sème...

Dans notre dernier numéro nous avons relaté la participation active de notre Amicale aux Parours du Cœur de la Fédération française de cardiologie à Dijon, Lyon, Nantes et à La Ferrière-aux-Étangs (Orne). Elle y a également participé à Chaumont où notre ami André Lavie profite de toutes les occasions pour faire connaître l'A C C et son message, même si c'est parfois difficile comme il nous le confie lui-même. Ne te décourage pas André : les grains que l'on sème ne sont jamais tout-à-fait perdus.

Aux Parours du Cœur à Chaumont, comme l'an dernier, stand de l'ACC partagé avec l'Association pour le Don de Sang Bénévole. Et balade cyclo de 33 km.

Les quelques gouttes de pluie au départ de la randonnée n'ont pas découragé le maigre peloton de dix cyclistes, dont seulement deux cyclos cardiaques (merci Alain Berjot). La suite de la balade fut plutôt agréable. Précision importante : les huit autres participants étaient des amis de mon club le V C R de Chaumont ! Or ce n'est pas là l'objectif des Parours du Cœur, qui est d'inciter à la pratique sportive ceux qui n'en font pas.

Pour ma part, j'estime que cela tient au lieu peu approprié de la manifestation : en forêt à 8 km du

centre-ville. Mais le club Cœur et Santé, organisateur, ne semble pas disposé à changer d'endroit...

Déçu par cette matinée, j'ai néanmoins participé quelques jours plus tard à une randonnée organisée par un club cyclo voisin de Chaumont. Le maillot de l'A C C que je portais pour l'occasion a attiré de nombreux regards et j'ai constaté, au retour de la balade, que plusieurs dépliants que j'avais déposés sur le lieu d'inscription avaient été pris.

Enfin, dans la foulée, le dimanche 15 mai, un stand de l'Amicale, de nouveau partagé avec le Don du Sang, était présent lors des championnats de France de Duathlon longue distance qui se déroulaient à Chaumont. ■

...et ailleurs aussi

À Pâques en Provence

Comme habituellement l'A C C avait son stand à "Pâques en Provence", concentration de la FFCT qui se tenait cette année à Laudun-l'Ardoise, dans le Gard.

Quelques membres s'y sont retrouvés ainsi que sur les circuits du samedi et du lundi. Le dimanche, ils ont tenu le stand sur le site de Laudun, où bon nombre de cyclos sont passés nous rendre visite au terme de leur "Flèche" ou de leur "Diagonale". ■

À l'Octocôte

Dimanche 8 mai l'A C C était à l'Octocôte des Monts d'Or à Fontaines-Saint Martin (Rhône). Elle y avait un stand sur le thème "l'accident cardiovasculaire, ça n'arrive pas qu'aux autres".

Elle avait été sollicitée lors de l'assemblée générale du Codep 69 par Jacques Clauss, président du club organisateur l'AC3F, pour faire de la prévention.

L'Octocôte est le rallye FFCT le plus important organisé dans le Rhône : plus de 600 participants (Route, VTT, Marche) ■

À l'Ardéchoise

Du 14 juin au 18 juin l'Amicale des Cyclos Cardiaques était présente à "l'Ardéchoise", très important rassemblement de cyclos sportifs et cyclo-touristes, sur le stand de la Fédération de cardiologie où elle a établi d'intéressants contacts ■



Daniel Souzy interviewé à l'Ardéchoise

Une Semaine fédérale arrosée

La Semaine fédérale 2011 s'annonçait sous les meilleurs auspices. L'accueil chaleureux des bas-normands, le temps convenable, l'affluence à notre stand confortaient cette première impression. Le point d'orgue était atteint le jeudi soir avec le traditionnel repas au restaurant qui a réuni cette année 60 convives, un chiffre dépassant de loin les prévisions les plus optimistes. Repas au demeurant excellent et ambiance chaleureuse habituelle que n'avait pas entamée la pluie de la journée, laquelle avait cependant compromis le pique-nique fédéral organisé dans le décor médiéval de la ville de Domfront. Et, du même coup, la participation des Amicalistes à ce pique-nique qui, sans elle, auraient pu constituer un groupe suffisamment conséquent pour être remarqué des autres cyclotouristes et de la population. Or, ils étaient seulement 6. Et, qui pis est, seulement 5 dans le défilé de clôture du dimanche alors que la pluie avait cessé. Autant dire qu'ils sont passés inaperçus du public massé en centre-ville. On peut regretter l'absence des Amicalistes encore à Flers (dont certains sur le passage du cortège). Manque d'information ? De motivation ? Ou simple malentendu ? Quoiqu'il en soit c'est dommage pour le témoignage qu'apporte notre présence dans le défilé. À condition d'y être en nombre. ■

Petite histoire d'une grande reine (suite)

6- L'industrie de la bicyclette

Au printemps 1869, il y avait 66 fabricants de vélocipèdes à Paris, et 43 autres répartis dans le reste de la France. La chute des ventes, combinée à la guerre de 1870, plongea l'industrie française de la bicyclette dans une crise profonde dont elle allait mettre dix ans à sortir.

Les frères Olivier fondèrent la *Compagnie Parisienne Olivier Frères* (ancienne maison Michaux et Cie) et, en appliquant les règles du travail à la chaîne, la production monta à 50 vélocipèdes par jour. Mais en 1874, frappée de plein fouet par la crise, elle fut dissoute laissant des pertes qui dépassaient le million de francs.

Assez curieusement la crise française eut un effet bénéfique sur l'industrie britannique du même secteur. Un certain Rowley B. Tuner, proposa, à son retour de l'exposition de Paris (1867), à son oncle Josiah Turner, industriel à Coventry, de diversifier sa fabrication de machines à coudre en fabriquant des bicyclettes pour le marché français. La ville de Coventry devint la capitale britannique de la bicyclette.

De l'autre côté de l'Atlantique l'essentiel des fabricants nord-américains était établi à New York. On peut citer Witty, Merder & Monod, Wood Brothers, et la maison Pickering & Davis qui mit au point une bicyclette légère et fiable à un prix contenu. En plus de son marché local, elle réussit à exporter vers l'Europe.

En Allemagne Heinrich Büssing introduisit, en 1869, la construction en série (100 unités par mois) devenant ainsi le premier fabricant de bicyclettes et tricycles de son pays. Mais elle périclita en raison de la guerre franco-prussienne de 1870-1871.

La concurrence favorisa la recherche et les innovations allèrent bon train. On vit apparaître des roues arrière de plus en plus petites et des roues avant de plus en plus grandes : 1871 James Starley et son *grand-bi*. Apparition des rayons en tension et des bandages en caoutchouc. En octobre 1876 Harry John Lawson fabriqua une machine plus basse et actionnée par leviers annonçant ce qui devait plus tard devenir la chaîne. Il allégea les jantes et la structure contribuant ainsi à améliorer sa vitesse. A l'inverse du *grand-bi*, le nouveau bicycle était à roue arrière motrice.



La morphologie des vélocipèdes évolua suite aux différentes innovations technologiques.

Néanmoins ces développements ne furent pas tous heureux. Citons le *super grand-bi* de Victor Renard de trois mètres de haut. On accédait à la selle grâce à 7 marches installées au niveau du cadre. Chaque coup de pédale permettait de développer 9,50 m. Le *Renard* se vendit très peu, il était en effet un engin redoutablement dangereux entraînant des chutes gravissimes et sa conduite convenait davantage à des acrobates qu'à de simples cyclistes.

Bernard Taillade ■

Prochain article : Monocycles et autres machines extravagantes.



Retrouvez toute l'actualité de notre Amicale, les photos des sorties et séjours passés, des organisations à venir, des informations, des conseils, etc. sur notre Site Internet :

www.cyclocardiaques.org

Mon île

S'il est un souvenir qui reste gravé dans ma mémoire, c'est bien celui de mon naufrage! Rien ne m'avait permis de le prévoir : le ciel était bleu, la mer était assez étale avec juste de petites crêtes blanches au sommet des vagues. Seul un vent bien établi aurait pu m'inciter à réduire un peu la grand-voile mais j'avais confiance en moi, d'autant que ce devait être au moins ma centième sortie en solitaire.

J'étais déjà au large, grisé par un sentiment de liberté. Soudain, un choc très violent ! Si brutal que j'ai perdu l'équilibre, ma tête a heurté je ne sais quoi et je me suis retrouvé les quatre fers en l'air, empêtré dans les cordages; de plus la gîte qu'avait pris le bateau m'empêchait de me relever.... Sur le coup, j'ai pensé avoir heurté une épave ou un cachalot, et pourtant je n'avais rien vu. Le mystère était total mais déjà le voilier commençait à couler, lentement mais inexorablement...Juste le temps d'enfiler mon gilet de sauvetage, de me saisir du miroir et des feux de signalisation, de sauter dans mon radeau et d'envoyer un des deux fumigènes, mais à quoi bon en plein jour ? L'eau arrivait déjà au niveau du pont ! Pas même le temps de sauver quoi que ce soit...

Quelle idée aussi avais-je eu de partir seul ! Prouver aux miens que j'étais capable de cette traversée ? Stupide ! J'étais frigorifié, je claquais des dents...Et le cerveau qui s'affolait : les pensées qui le traversaient en tous sens, en désordre. "Reverrai-je les miens ? Que vont penser mes amis de club avec qui je sors habituellement ? Combien de temps vais-je tenir ? Et jusqu'à cette définition que les cruciverbistes connaissent bien : en trois lettres : secours des naufragés ?"

En effet, y avait-il une île dans les parages ?...

Eh bien oui ! Incroyable : à quelques encablures à tribord ! Et dire que je ne l'avais pas remarquée. Il est vrai qu'elle n'était pas signalée sur ma carte car de taille très modeste mais, pour moi, elle était vitale !

Une île ! Mon île !

J'étais sauvé ! Je me disais que j'y serais sans doute seul et qu'il me faudrait, tel Robinson Crusoé, subvenir seul à ma subsistance, ce qui ne m'enchantait pas plus que cela...

Mais pas du tout ! En effet, quelle ne fut pas ma surprise, à peine ayant accosté, d'être interpellé par un quidam à l'accent gascon :

- Salut ! On a vu ton fumigène ! Bienvenue parmi nous ! Il se présenta : Christian. Je lui rendis la

politesse et m'empressai d'ingurgiter le breuvage qu'il m'offrit spontanément.

- Viens par ici que je te présente aux autres rescapés !

Et il m'entraîna dans un campement.

- Les voici : ce sont désormais tes amis car ils ont, eux aussi, failli périr... Il y a Michel qui, depuis qu'il est arrivé, tient scrupuleusement à jour notre journal de bord, Jean qui nous entretient le moral avec ses histoires, notamment celle du poulet flamand écrasé, Émile qui marche en devisant, ou l'inverse, peu importe puisque cela charme ses accompagnatrices, Jo notre barde breton qui nous prend aux tripes avec son vaste répertoire, et quelques autres tels Daniel qui collectionne les vélos dans le Midi, deux Bretons : Yves et Pierre, ainsi que Max notre Alsacien.

Ici, chacun apporte ce qu'il a, surtout sa bonne humeur, et on partage alors le bonheur d'être ensemble. Et notre île, on va l'appeler l'Amicale !



Quant à notre doyen qui lit dans le marc de Bourgogne (il le trouve bien plus efficace que le marc de café !) il nous a annoncé avoir vu dans sa mixture que plusieurs de ceux présents ici nous quitteront bon gré, mal gré, ainsi va la vie... Il s'agit de Maxime qui tenait tant à ce qu'on se retrouve tous les ans, de Daniel le valeureux Normand barbu, de Jean le Picard, de Paul des bords de Loire et de Jean-Paul à l'accent rocailleux.

Trouvant ces nouvelles peu avenantes, Christian lui demanda de remettre le nez dans son marc afin de voir

s'il n'y en avait pas de meilleures. Il l'a fait très volontiers, on s'en doutait. D'une part il a reçu un message de Pierre 1^{er} qui a rejoint son "île de beauté" où il nous invite et d'autre part il a prédit que notre effectif serait régulièrement renforcé par des centaines de naufragés et, le regard guilleret, il nous annonça l'arrivée prochaine d'une Provençale. Reprenant une gorgée de marc, il nous dit qu'elle se prénomme Josiane.

- On en fera notre reine ! clamèrent en chœur les présents.

Depuis cet heureux naufrage, je reviens régulièrement dans mon île car je sais que j'y trouve bonheur et joie de vivre !

P. P. ■

PS : Ceux qui sont cités se reconnaîtront parmi les participants de la rencontre de Beaugency en septembre 1996.